

Materiał prasowy  
Warszawa, 10 lipca 2018 r.

## **ABC zdrowego podróżowania**

**Wybierasz się w dłuższą podróż? Oto kilka praktycznych rad, które ją ułatwią. Wakacyjne wyjazdy mogą być bardziej komfortowe, pod warunkiem, że zwrócisz uwagę na kilka szczegółów.**

### **Liczą się detale!**

Wybierasz się w podróż samochodem, a dodatkowo jesteś kierowcą? Przede wszystkim wypocznij i wyśpij się. A zanim wyruszysz w trasę, pamiętaj o prawidłowym ustawieniu fotela, zagłówka i kierownicy. To kwestia nie tylko wygody, ale przede wszystkim bezpieczeństwa! Po pierwsze wysokość fotela musi być ustawiona odpowiednio do wzrostu kierowcy, tak aby pole widzenia było jak największe i kierowca mógł swobodnie, bez nadmiernego odchylania głowy korzystać z lusterka tylnego. Ponadto kolana nie powinny dotykać kierownicy.

Po drugie fotel powinien być ustawiony w taki sposób, aby przy wciśnięciu sprzęgła noga była lekko ugięta. Dopilnuj, by podczas wykonywania skrętu kierownicą plecy całkowicie przylegały do fotela. W tym celu przeprowadź następujący test: ułóż ręce na kierownicy „za piętnaście trzecia”. Następnie zmień „na godzinę piętnastą”. Podczas tego manewru bark nie powinien odrywać się od fotela. Teraz ustaw zagłówek. Jego górna część musi znajdować się na wysokości potylicy, lecz nieco poniżej szczytu głowy. Komfort jazdy to także prawidłowe ułożenie dłoni na kierownicy. Powinny być ustawione na godzinę „za piętnaście trzecia” i mają być lekko ugięte w łokciach.

### **Kierowco, skoncentruj się!**

Odwodnienie organizmu niekorzystnie wpływa na koncentrację. Dlatego w podróży zadbajmy o łatwy dostęp do wody. Optymalnym rozwiązaniem dla kierowcy jest butelka z ustnikiem, tak aby bez problemu można było ją otworzyć jedną ręką. Dobrze jest też mieć przygotowaną słodką przekąskę, bo obniżony poziom cukru obniża naszą koncentrację. A to z kolei niekorzystnie wpływa na naszą posturę – zdekoncentrowany kierowca będzie pochylał się nad kierownicą.

Jeśli podróżujesz nocą, a posiadasz auto z komputerem podkładowym, dobrze by pozostał on wyłączony/podświetlony. Światło powoduje pobudzenie odpowiednich obszarów w obrębie mózgu. Poprzez źrenice dostarczamy bodźce do układu nerwowego, że to jeszcze nie jest noc – oszukując go. Na początku może trochę razić w oczy, ale z czasem przyzwyczaisz się i będzie Ci się chciało mniej spać.

### **Zaplanuj przerwy**

*Każda jednostajna pozycja jest niekorzystna szczególnie dla naszych krążków międzykręgowych. Dlatego niezwykle ważne jest robienie przerw w podróży. Nie rezygnujmy z nich! – mówi*

Artur Hendzelek, fizjoterapeuta w Carolina Medical Center. *Ruch zapewnia wymianę płynów w organizmie, dzięki czemu uciski na obwodzie lub w obrębie kręgosłupa są zmniejszone* – wyjaśnia specjalista.

Dobrze jest przestrzegać następującej zasady: 2 godziny podróży, 15 minut przerwy. W trakcie odpoczynku warto pospacerować, poprzeciągać się, wykonać obszerne krążenia bioder, a także wymachy rękami. Podróżując autokarem, pociągiem lub samolotem, co jakiś czas wstań i zrób sobie minispacer po pokładzie. Przebywając w jednostajnej pozycji, z opuszczonymi zgiętymi nogami, przepływ krwi w żyłach jest znacznie utrudniony. Aby uniknąć drętwienia i obrzęku nóg, pamiętaj o poruszaniu nimi. To ułatwi przepływ płynów w obrębie naszego organizmu, w tym i korzenia nerwowego. Możesz też poruszać palcami stóp, pokręcić stopą kółeczka, ponapinać mięśnie łydek. Dobrze jest też rozmasować nogi od kostek do kolan.

Fizjoterapeuta podkreśla jednocześnie, aby nie bagatelizować powtarzającego się problemu drętwienia nóg i rąk, bo może być on symptomem poważnej choroby.

### **Zabierz wygodny bagaż**

Najlepsza będzie walizka na kółkach. Idealnie jeśli miałyby nie dwa, a cztery kółka. Taki bagaż można pchać przed sobą i nie trzeba aż tak skręcać tułowia. Artur Hendzelek tłumaczy, że jest to zdecydowanie bardziej ergonomiczne dla kręgosłupa niż ciągnięcie za sobą. Dobrym rozwiązaniem jest też plecak.

Instrukcja podnoszenia bagażu:

- a) bagaż powinien znajdować się pomiędzy nogami na wysokości dużych palców u stóp;
- b) sięgając po bagaż, ugnij nogi, a kręgosłup utrzymuj wyprostowany, opuszczaj ciało wykorzystując ruch w stawach biodrowych oraz kolanowych;
- c) podnosząc przedmiot korzystaj z siły generowanej przez kończyny dolne, nie „dźwigaj kręgosłupem”.

### **To może się przydać**

Z myślą o komforcie podróżowania zaprojektowane zostały specjalne poduszki i podkładki. Na rynku jest bardzo duży wybór. Nie kupuj ich jednak nigdy w ciemno – źle dobrane mogą wyrządzić nam więcej szkody niż pożytku. Pasażerom przyda się tzw. rogal. Poduszka zapobiega nadwyrężeniu mięśni wokół kręgosłupa szyjnego i mięśni potylicznych. Zapewnia właściwe podparcie i stabilizację odcinka szyjnego kręgosłupa. W podróży można też skorzystać z poduszki pod lędźwia. Zapewnia odpowiednie wsparcie pleców, utrzymując naturalną krzywiznę kręgosłupa. Odpowiednio dobrana nakładka na fotel jest w stanie poprawić ustawienie miednicy, wyrównując w ten sposób asymetryczne obciążenie kręgosłupa. Pamiętaj jednak, aby przed długą podróżą sprawdzić podróżne gadzety – przetestuj, czy siedzisz wygodnie, czujesz wsparcie dla Twoich pleców i czy jesteś bardziej wyprostowany.

### Gdy dotrzesz do celu...

*Wielogodzinna pozycja siedząca w samolocie, autokarze czy aucie powoduje, że mięśnie są w dużym stresie. Po podróży muszą porządnie odpocząć – mówi dr Artur Zaczyński z CMC. Gdy dotrzesz na miejsce, wyśpij się i porozciągaj. Bardzo dobrą i zdrową codzienną praktyką jest przeciąganie w łóżku. Pomaga porozciągać mięśnie i poukładać odpowiednie struktury w kręgosłupie.*

Kontakt dla dziennikarzy:

Carolina Medical Center

Jowita Niedźwiecka

tel. 885 990 904

e-mail: [jowita.niedzwiecka@carolina.pl](mailto:jowita.niedzwiecka@carolina.pl)

\*\*\*

### Informacje o specjalistach

**Dr n. med. Artur Zaczyński** jest specjalistą z zakresu neurochirurgii. W Carolina Medical Center przyjmuje w ramach Centrum Leczenia Chorób Kręgosłupa. Asystent Kliniki Neurochirurgii CMKP, jest autorem i współautorem licznych prac z zakresu neurochirurgii, chirurgii kręgosłupa i ratownictwa medycznego.

**Artur Hendzelek** jest fizjoterapeutą w Carolina Medical Center. Specjalizuje się w schorzeniach ortopedycznych – dolegliwościach związanych z funkcjonowaniem narządu ruchu. Jest absolwentem Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego. Kształcił się w Flanders International College of Osteopathy - 5-letnim podyplomowym cyklu kształcenia z medycyny osteopatycznej oraz na licznych kursach z międzynarodową kadrą szkoleniową. Udziela się również na polu dydaktyczno-naukowym na wielu sympozjach i konferencjach.

### Informacje o Carolina Medical Center

Carolina Medical Center to pierwsza w Polsce prywatna placówka medyczna specjalizująca się w leczeniu i prewencji urazów układu mięśniowo-szkieletowego. Zatrudnia m.in. specjalistów ortopedii, neurochirurgii, chirurgii dziecięcej, reumatologii, neurologii i rehabilitacji. Zapewnia kompleksową opiekę medyczną – całodobowe ambulatorium urazowe, konsultacje specjalistyczne, diagnostykę obrazową i funkcjonalną, leczenie operacyjne i nieinwazyjne, rehabilitację, badania biomechaniczne, trening motoryczny.

Klinika ma bardzo duże doświadczenie w medycynie sportowej – wieloletni partner medyczny Polskiego Komitetu Olimpijskiego i Polskiego Baletu Narodowego. Placówka została także wybrana przez Europejską Unię Piłkarską (UEFA) do sprawowania opieki medycznej nad uczestnikami UEFA EURO 2012, a Międzynarodowa Federacja Piłkarska wyróżniła ją tytułem FIFA Medical Center of Excellence.

Carolina Medical Center jest częścią Grupy LUX MED – lidera rynku prywatnych usług medycznych w Polsce.

Więcej informacji na [www.carolina.pl](http://www.carolina.pl)